

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**МОДУЛЬ 3 "КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"
Физиология физического воспитания
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Квалификация **магистр**
49.04.01 Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки (о, 2023).plx
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 14
самостоятельная работа 57,85
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0,15
Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	10 1/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,15	14,15	14,15	14,15
Сам. работа	57,85	57,85	57,85	57,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кбн, Профессор, Бордуков Михаил Иванович

кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна

Рабочая программа дисциплины

Физиология физического воспитания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Л1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 05.04.2023 г. № 8

Зав. кафедрой Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(С)

17.05.2023 г. № 9

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование систематизированных знаний об особенностях механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам и их использование в регламентации двигательной деятельности на уроках физической культуры и спортивной тренировке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Биомеханика выполнения физических упражнений
2.1.2	Генетическая предрасположенность к спортивной деятельности
2.1.3	Теоретические основы контроля и учета результатов физкультурной и спортивной подготовки
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и методика спортивной подготовки
2.2.2	Технологии повышения работоспособности в спортивной подготовке
2.2.3	Спортивная медицина
2.2.4	Психофизиологические и психомоторные способности спортсмена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

:

Знать:

Уровень 1	на высоком уровне особенности организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.
Уровень 2	на продвинутом уровне особенности организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.
Уровень 3	на базовом уровне особенности организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Уметь:

Уровень 1	на высоком уровне организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.
Уровень 2	на продвинутом уровне организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.
Уровень 3	на базовом уровне организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Владеть:

Уровень 1	на высоком уровне способами и методами организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.
Уровень 2	на продвинутом уровне способами и методами организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.
Уровень 3	на базовом уровне способами и методами организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

ОПК-5: Способен обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

:

Знать:

Уровень 1	на высоком уровне особенности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.
Уровень 2	на продвинутом уровне особенности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.
Уровень 3	на базовом уровне особенности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.

Уметь:

Уровень 1	на высоком уровне обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации.
Уровень 2	на продвинутом уровне обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации

Уровень 3	на базовом уровне обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации
Владеть:	
Уровень 1	на высоком уровне способами, позволяющими обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации
Уровень 2	на продвинутом уровне способами, позволяющими обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации
Уровень 3	на базовом уровне способами, позволяющими обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации
ОПК-9: Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	
:	
Знать:	
Уровень 1	на высоком уровне особенности методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Уровень 2	на продвинутом уровне особенности методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Уровень 3	на базовом уровне особенности методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Уметь:	
Уровень 1	на высоком уровне осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Уровень 2	на продвинутом уровне осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Уровень 3	на базовом уровне осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Владеть:	
Уровень 1	на высоком уровне способами методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Уровень 2	на продвинутом уровне способами методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта
Уровень 3	на базовом уровне способами методического сопровождения по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. пакт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Общие закономерности функционирования организма при выполнении физических нагрузок различного характера							
1.1	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. /Лек/	2	2	УК-3 ОПК-5 ОПК-9	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.3 Л2.4			
1.2	Методы исследования функционального состояния организма при занятиях физической культурой и спортом. /Пр/	2	6	ОПК-5 ОПК-9	Л2.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.10			

1.3	<p>Физиологические основы изменения динамики работоспособности при выполнении физических упражнений. Характеристика предстартового состояния. Разминка и вращивание. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций и ускорения вращивания функций. Вращивание. «Мертвая точка» и «Второе дыхание». Устойчивое состояние. Утомление и восстановительные процессы. Механизмы утомления. Утомление как фактор повышения работоспособности организма. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов. Особенности проявления утомления и восстановления у детей школьного возраста. /Ср/</p>	2	30	УК-3 ОПК-5 ОПК-9	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.5 Л2.7			
Раздел 2. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.								
2.1	<p>Физиологические основы проявления мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости. /Лек/</p>	2	2	УК-3 ОПК-5 ОПК-9	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.10			
2.2	<p>Исследование особенностей адаптации системы дыхания и кровообращения к статическим и динамическим нагрузкам. /Пр/</p>	2	4	ОПК-5 ОПК-9	Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л1.4Л2.1 Л2.10			
2.3	<p>Понятие об общем адаптационном синдроме (Г.Селье). Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Виды адаптации: срочная и долговременная. Функциональная система адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Возрастные особенности развития резервных возможностей организма/ /Ср/</p>	2	27,85	УК-3 ОПК-5 ОПК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.7			
2.4	<p>Аттестация по дисциплине /КРЗ/</p>	2	0,15	УК-3 ОПК-5 ОПК-9				зачет

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тесты по разделу «Физиология мышечной деятельности»

1. Что приводит к интенсивному выбросу ацетилхолина из синаптической бляшки в синаптическую щель?:

- А. Деполяризация субсинаптической мембраны; Б. Деполяризация пресинаптической мембраны;
В. Деполяризация постсинаптической мембраны;
Г. Гиперполяризация пресинаптической мембраны.

2. Какое трансмембранное перераспределение ионов K⁺ и Na⁺ характерно для начального момента развития возбуждающего постсинаптического потенциала?:

- А. Проникновение ионов K⁺ внутрь клетки;
Б. Проникновение ионов Na⁺ внутрь клетки;
В. Выход ионов Na⁺ из клетки;

Г. Выход ионов K⁺ из клетки;

3. Трансмембранный выходящий ионный ток K⁺ во время развития

потенциала действия обеспечивается:

- А. Активным транспортом;
- Б. Пассивной диффузией;
- В. Облегченным транспортом.

4. В механизме фазы деполяризации ПД ведущую роль играет:

- А. Пассивный ток Na^+ в клетку;
- Б. Активный транспорт Na^+ из клетки;
- В. Активный транспорт Ca^{2+} из клетки;
- Г. Транспорт Cl^- в клетку

5. Важным фактором реполяризации мембран во время развития потенциала действия скелетной мышцы является:

- А. Повышение проницаемости для K^+ ;
- Б. Уменьшение проницаемости для K^+ ;
- В. Выходящий калиевый ток;
- Г. Уменьшение тока хлора;
- Д. Повышение проницаемости для Na^+ .

6. Накопление избыточного количества ацетилхолина в нервно-мышечном синапсе скелетной мышцы приводит:

- А. К усилению мышечного сокращения;
- Б. К ослаблению мышечного сокращения;
- В. Мышечное сокращение станет максимальным;
- Г. Мышечное сокращение не изменится.

7. В генезе восходящей фазы потенциала действия ведущую роль играют ионы:

- А. K^+ ; Б. Na^+ ; В. Cl^- ; Г. Mg^{2+} .

8. Автоматические сокращения гладких мышц обусловлены:

- А. Возникновением возбуждения в самой мышце;
- Б. Возникновением возбуждения в интрамуральных нервных структурах;
- В. Поступлением нервных импульсов из ЦНС;
- Г. Гуморальными влияниями.

9. Активация сокращения мышечного волокна происходит при действии ионов кальция:

- А. На кальмодулин;
- Б. На саркоплазматический ретикулум;
- В. На тропомиозин;
- Г. На активные центры актина.

10. Укажите ошибочный ответ.

При увеличении концентрации ионов кальция в саркоплазме происходит:

- А. Расслабление мышцы;
- Б. Взаимодействие актиновых и миозиновых волокон;
- В. Активация активных центров актина;
- Г. Активация миозиновой АТФ-азы;
- Д. Блокада активных центров актина.

11. При поступлении нервного импульса к синапсу в пресинаптической мембране происходит:

- А. Деполяризация пресинаптической мембраны;
- Б. Гиперполяризация пресинаптической мембраны;
- В. Повышение проницаемости для хлора;
- Г. Снижение проницаемости для кальция;
- Д. Повышение проницаемости для кальция.

12. В механизме фазы деполяризации ПД ведущую роль играет:

- А. Пассивный ток натрия в клетку;
- Б. Активный транспорт натрия из клетки;
- В. Активный транспорт Ca^{2+} из клетки;
- Г. Открытие натриевых каналов

13. Важными факторами реполяризации мембран являются:

- А. Повышение проницаемости для K^+ ;
- Б. Уменьшение проницаемости для K^+ ;
- В. Активация калиевых каналов;
- Г. Повышение проницаемости для Na^+ .

14. Прямым источником энергии для мышечного сокращения является:

- А. Креатинфосфат;
- Б. АТФ;
- В. Глюкоза;
- Г. Гликоген

15. Сокращение мышцы определяется:

- А. Взаимодействием актиновых и миозиновых протофибрилл;
- Б. Взаимодействием актомиозина с тропонином;
- В. Взаимодействием мембраны клетки с актомиозином;
- Г. Скольжением протофибрилл друг относительно друга.

16. Мышечные веретена контролируют:

- А. Длину мышцы;

Б. Время сокращения;

В. Силу сокращения;

Г. Скорость изменения напряжения мышцы.

17. Сухожильные рецепторы Гольджи контролируют:

А. Длину мышцы;

Б. Время сокращения;

В. Силу сокращения;

Г. Скорость изменения напряжения мышцы.

Тесты по разделу «Произвольная двигательная деятельность человека».

1. Представления о кольцевом механизме управления движениями были сформулированы:

А. Павловым И.П.;

Б. Сеченовым И.М.;

В. Бернштейном Н.А.;

Г. Анохиным П.К.2. Теория функциональных систем была создана:

А. Павловым И.П.;

Б. Сеченовым И.М.;

В. Бернштейном Н.А.;

Г. Анохиным П.К.

3. В каком из ответов дано правильное сочетание нервных и мышечных структур, посредством которых осуществляется участие ретикулярной формации в регуляции мышечного тонуса:

А. Альфа-мотонейроны спинного мозга; интрафузальные мышечные волокна;

Б. Гамма-мотонейроны спинного мозга; экстрафузальные мышечные волокна;

В. Альфа-мотонейроны спинного мозга; экстрафузальные мышечные волокна;

Г. Гамма-мотонейроны спинного мозга; интрафузальные мышечные дуг волокна

4. Ретикулярная формация мозгового ствола осуществляет:

А. Активацию коры больших полушарий;

Б. Регуляцию тонуса нейронов спинного мозга;

В. Организацию конкретных сенсорных ощущений;

Г. Замыкание рефлекторных дуг при раздражении рецепторов кожи;

Д. Замыкание рефлекторных дуг при раздражении интерорецепторов.

5. Укажите неправильный ответ.

Схема управления двигательной активностью человека состоит из блоков:

А. Блок афферентного синтеза;

Б. Блок принятия решения;

В. Блок составления программы действия;

Г. Блок исполнения и получения результата;

Д. Блок обратной связи, поставляющей информацию о результатах совершенного действия;

Е. Блок эфферентного синтеза.

6. Укажите ошибочные ответы.

При повреждении мозжечка наблюдается: А. Нарушение тактильной чувствительности;

Б. Атаксия;

В. Дистония;

Г. Астазия.

7. Позно-тонические статические рефлексы мозгового ствола заключаются:

А. В восстановлении естественной позы;

Б. В поддержании постоянного тонуса скелетных мышц;

В. В изменении мышечного тонуса при вращении тела;

Г. В поддержании положения тела в пространстве.

8. Выпрямительные двигательные рефлексы мозгового ствола заключаются:

А. В восстановлении естественной позы;

Б. В поддержании постоянного тонуса скелетных мышц;

В. В изменении мышечного тонуса при вращении тела;

Г. В поддержании положения тела в пространстве.

9. Афферентные импульсы, поступающие в спинной мозг, участвуют в организации следующих реакций:

А. Сосудодвигательные рефлексы;

Б. Зрачковый рефлекс;

В. Моргание;

Г. Поддержание мышечного тонуса.

10. Укажите, к каким рефлексам относится перераспределение мышечного тонуса при наклоне головы?:

А. Статокинетические;

Б. Статические шейные;

В. Статические выпрямительные;

Г. Статические позно-тонические.

11. Благодаря статическим усилиям:

А. Осуществляется тактильная чувствительность;

Б. Поддерживается поза тела;

В. Осуществляется сосудодвигательный рефлекс.

12. При статических усилиях быстрое развитие утомление происходит по причине:

А. Развития запредельного торможения в нервных центрах; Б. Уменьшения кровоснабжения работающих мышц;

В. Резкого снижения уровня глюкозы в крови;

Г. Увеличения артериального давления.

13. Укажите ошибочный ответ.

К моменту рождения у ребенка присутствуют рефлексы:

А. Рефлекс «поиска груди»;

Б. Сосательный рефлекс;

В. Рефлекс шагания;

Г. Хватательный рефлекс;

Д. Комплекс оживления;

Е. Рефлекс переворачивания.

Тесты по разделу «Физиологические основы классификации физических упражнений».

1. Укажите ошибочный ответ.

В зависимости от интенсивности выполняемые нагрузки можно подразделить на:

А. Чрезмерно большие;

Б. Тренирующие;

В. Поддерживающие;

Г. Восстанавливающие;

Д. Малые;

Е. Чрезмерно малые;

Ж. Утомляющие

2. В зависимости от объема работающих мышц выделяют нагрузки:

А. Локальные;

Б. Регионарные;

В. Глобальные;

Г. Масштабные;

Д. Узкие.

3. В соответствии с типом сокращения основных мышц, осуществляющих выполнение заданной работы, выделяют напряжения:

А. Статические; Б. Динамические;

В. Позные;

Г. Движения.

4. Укажите ошибочный ответ.

По проявлению силы мощности сокращений мышц физические упражнения подразделяются на:

А. Силовые;

Б. Скоростно-силовые;

В. Упражнения на выносливость;

Г. Упражнения на тренированность;

Д. Упражнения на устойчивость.

5. По мощности, развиваемой человеком во время выполнения различных видов спортивных упражнений, выделяют работу:

А. Максимальной мощности (предельное время такой работы 20-30с);

Б. Субмаксимальной мощности (от 20-30с до 3-5 мин);

В. Большой мощности (от 3-5 мин до 30-40 мин);

Г. Относительно умеренной мощности (больше 30- 40 мин);

Д. Сверх максимальной мощности (2-3с).

6. В зависимости от характера изменений структуры движений во времени все их виды делят на:

А. Циркулярные;

Б. Циклические;

В. Повторяющиеся;

Г. Ациклические;

Д. Неповторяющиеся.

7. К циклическим упражнениям относят:

А. Ходьба;

Б. Бег;

В. Плавание;

Г. Гимнастические упражнения;

Д. Поднимание тяжести;

- Е. Спортивные игры.
8. К ациклическим упражнениям относят: А. Ходьба;
Б. Бег;
В. Плавание;
Г. Гимнастические упражнения;
Д. Поднимание тяжести;
Е. Спортивные игры.
9. Для циклической работы характерно:
А. Многократное повторение стереотипных движений при относительно постоянной силе и скорости сокращения;
Б. Изменение характера двигательной активности и мощность выполняемой работы;
В. Все виды локомоций.
10. Для ациклической работы характерно:
А. Многократное повторение стереотипных движений при относительно постоянной силе и скорости сокращения;
Б. Изменение характера двигательной активности и мощность выполняемой работы;
В. Все виды локомоций.
11. Мощность это:
А. Физическая величина, зависящая от величины работы, выполняемой за определенный промежуток времени;
Б. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
В. Основная форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой.
12. Укажите ошибочный ответ.
По показателям энерготрат работу обычно подразделяют на:
А. Легкую;
Б. Умеренную;
В. Тяжелую;
Г. Изнуряющую;
Д. Жесткую;
Е. Очень тяжелую.
13. При физиологической систематизации мышечной работы в качестве классификационных признаков выделяют:
А. Объем активной мышечной массы;
Б. Тип мышечных сокращений;
В. Силу и мощность сокращений мышц;
Г. Энерготраты;
Д. Изменение уровня адреналина в крови;
Е. Потребность организма в воде;
Ж. Количество выделившегося кальция с мочой.
14. Физические упражнения это:
А. Физическая величина, зависящая от величины работы, выполняемой за определенный промежуток времени;
Б. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
В. Основная форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой.
15. При мышечной деятельности силового характера мышцы, участвующие в работе, развивают напряжение:
А. В условиях большого внешнего сопротивления;
Б. Большой силы и скорости;
В. На протяжении от нескольких десятков минут до многих часов.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Вопросы

1. Общие закономерности функционирования организма при занятиях физической культурой и спортом. Особенности взаимосвязи систем организма при выполнении физических нагрузок.
2. Физиологическое обоснование физической работоспособности. Основные факторы, влияющие на работоспособность.
3. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация. Показатели адаптации.
4. Характеристика механизмов процесса утомления. Механизмы утомления при выполнении физических упражнений различного характера и мощности. Физиологические особенности проявления процесса утомления у детей школьного возраста. Критерии определения допустимых границ развития

утомления.

5. Восстановительный период и восстановительные процессы. Фазы восстановления и их значение для повышения работоспособности. Методы и средства, ускоряющие протекание восстановительных процессов. Возрастные особенности восстановления организма в процессе занятий физическими упражнениями.

6. Физиологическое обоснование спортивной тренировки. Показатели тренированности. Спортивная форма. Основные факторы, влияющие на ее изменение. Организация спортивной тренировки детей школьного возраста с учетом возрастных особенностей развития организма.

7. Физиологическое обоснование основных компонентов физической нагрузки (интенсивность, продолжительность, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, объем нагрузки). Особенности изменения основных компонентов нагрузки при развитии качественных сторон двигательной деятельности.

8. Механизмы энергообеспечения двигательной деятельности. Аэробная и анаэробная производительности организма. Основные закономерности их развития.

9. Использование на уроках физической культуры функциональных показателей для регламентации физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей развития организма. Физиологическая кривая урока физической культуры.

10. Физиологическая характеристика мышечной силы. Механизмы ее проявления. Возрастные особенности развития силовых способностей и их учет при проведении уроков физической культуры и спортивной тренировки.

11. Физиологическая характеристика скорости. Механизмы ее проявления. Возрастные особенности развития скоростных способностей и их учет при проведении уроков физической культуры и спортивной тренировки.

12. Физиологическая характеристика выносливости. Механизмы ее проявления. Возрастные особенности развития выносливости и их учет при проведении уроков физической культуры и спортивной тренировки.

13. Физиологическая характеристика ловкости. Механизмы ее проявления. Возрастные особенности развития ловкости.

14. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка. Сенсорные и эффекторные компоненты навыка. Автоматизация двигательных навыков. Особенности формирования двигательных навыков у школьников на уроках физической культуры.

15. Физиологическое обоснование дидактических принципов обучения на уроках физической культуры (доступность, последовательность, индивидуализация, повторяемость, показ, рассказ).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707
Л1.2	Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник	Москва: Спорт, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361
Л1.3	сост. Е. В. Волынская	Физиология физического воспитания и спорта. Тестовый контроль знаний: учебно-методическое пособие	Липецк : Липецкий ГПУ, 2017	https://e.lanbook.com/book/111985
Л1.4	Волынская Е. В.	Физиология физического воспитания и спорта: тестовый контроль знаний: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576865

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л2.1	Чинкин А. С., Назаренко А. С.	Физиология спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л2.2	Вериго Л. И., Вышедко А. М., Данилова Е. Н., Демидко Н. Н.	Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355
Л2.3	Бордуков М. И., Сидоров Л. К., Трусей И. В.	Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021	http://elib.kspu.ru/document/64793
Л2.4	Бордуков М. И., Сидоров Л. К., Трусей И. В., М. И. Бордуков, Л. К. Сидоров, И. В. Трусей	Организационно-методические основы управления двигательным режимом детей и подростков: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020	http://elib.kspu.ru/document/59726
Л2.5	Фомина Е. В., Ноздрачев А. Д.	Физиология: избранные лекции: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472086
Л2.6	Давыдова С. С., Вакуло И. А., Перфилова Л. И., Сычев В. С.	Возрастная анатомия, физиология, гигиена: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577440
Л2.7	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/490267
Л2.8	Любимова З. В., Никитина А. А.	Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для академического бакалавриата	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/497802
Л2.9	Любимова З. В., Никитина А. А.	Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для академического бакалавриата	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/507815
Л2.10	Ланда Б. Х.	Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология: учебное пособие	Казань: Познание (Институт ЭУП), 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения учебной программы дисциплины обучающийся должен получить знания в области основных закономерностей

функционирования организма человека и особенностях их изменения при выполнении физических нагрузок, механизмов регуляции функциональной

деятельности органов, систем и целостного организма при выполнении различных по характеру мышечных нагрузок, возрастных особенностей

адаптационных процессов к физическим упражнениям.

Важнейшей составляющей в профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта являются знание физиологических основ развития тренированности и двигательных качеств, закономерностей развития процессов утомления и восстановления

организма, механизмов энергетического обеспечения работоспособности.

Получение указанных знаний при изучении физиологии физического воспитания и спорта является определяющим в управлении двигательным

режимом повышения работоспособности при развитии двигательных качеств и формирования двигательных навыков. При этом специалист в

области физической культуры и спорта приобретенные знания должен уметь использовать:

- при оценке физической работоспособности;
- определения с помощью доступных методов исследования функциональных показателей жизнедеятельности организма (артериальное давление, пульс, частоту дыхания, минутный объем дыхания, жизненную емкость легких, динамометрию, вес, рост);
- применения расчетных методов для определения тренированности, восстановления, уровня проявления двигательных качеств;
- оценивания состояния и развития двигательных способностей на уроках физической культуры и проведении спортивных тренировок;
- подборе и применении адекватных поставленным задачам современных научно обоснованных средств и методов обучения.

Основными формами самостоятельной работы при изучении дисциплины являются: анализ источников основной и дополнительной литературы, написание по отдельным темам реферативных сообщений, подготовка к выполнению

лабораторно-практических работ и анализ их результатов, участие

обучающихся в организации и проведении лабораторно-практических занятий (выполнение отдельных видов исследований в структуре

методической разработки лабораторного занятия: анамнез, регистрация доступных физиологических показателей и анализ их результатов).

В связи с тем, что физиология физического воспитания и спорта базируется на научных основах анатомии, общей физиологии, возрастной

физиологии, биохимии для успешной самостоятельной работы по закреплению и углублению знаний по темам программного материала

обучающийся должен знать содержание материала по указанным дисциплинам. Без знания основных разделов данных дисциплин практически

невозможно понять закономерности и механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, процессы регуляции функциональных систем при

выполнении физических упражнений, энергообеспечение мышечной работы.

Кроме этого для использования теоретических знаний в развитии физических качеств и формировании двигательных навыков необходимы знания таких

дисциплин как теория и методика физической культуры и частных методик.